

☰ 02

Compreendendo o que é ruminação

Para desenvolvermos novos hábitos mentais, segundo Roger Derek, é necessário investigarmos a gênese do estresse: a ruminação. Dentre as alternativas, abaixo, quais descrevem melhor a ruminação? (Há mais de 1 opção a ser assinalada)

Selecione 2 alternativas

A Ruminação é o ato de inserir pensamentos negativos sobre todo e qualquer evento.

B Ruminação são pensamentos negativos.

C A ruminação nasce no momento que a curva da relação entre desempenho e estresse surgem.

D A ruminação é um hábito a ser escolhido. Escolha bem e viva melhor.